



だいとう キラキラ大東

わしょく
レツツ♪和食
クッキング



つく かた 【作り方】

- ① いわしは、側面を包丁の背を立てて、尾から頭の方へ動かして、うろこを取る。胸びれの後ろに包丁をあて、頭を切り落とす。おなかの部分に切れめを入れ、包丁の先を使って、はらわたを全部取り出す。流水でいわしのおなかの中をよく洗う。とくに骨についている血は、軽く爪を立てて取る。キッチンペーパーで水気をよくふいておく。(おなかの中も)
 - ② 中骨に沿って、指で3枚におろし、骨以外の切身に片栗粉をまぶしておく。
 - ③ 多めの油で、揚げ焼きし、中までしっかり火を通す。
 - ④ 蒲焼きのたれの材料を合わせて、一度わかして、粗熱をとっておく。
 - ⑤ ③に④をかけて完成。
- ※ いわしの頭は、「節分いわし」の飾りに、骨は、からりと揚げて骨せんべいにしてもおいしいです。

ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・ まいわし……………4切れ
- ・ 片栗粉……………大さじ3
- ・ 油……………大さじ2

かばや <蒲焼きのたれ>

- ・ 砂糖……………大さじ3
- ・ みりん……………小さじ2
- ・ しょうゆ……………大さじ1半
- ・ 水……………大さじ1半

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：258キロカロリー
たんぱく質：12.2グラム
脂肪：16.4グラム
塩分：1.0グラム